LECCIÓN 11

Querido Estudiante:

Le recordamos que debe leer detenidamente los libros que incluimos y especialmente el Bhagavad-gita, cuyo resumen hemos hecho en la Primera Sección de cada Lección, pero le recomendamos la lectura de todo el capítulo que corresponda a cada Lección. Cualquier duda (y le volvemos a reiterar, que aquí estamos siempre para ayudarlo) se la resolveremos en la medida de nuestras posibilidades, limitaciones y capacidades.

Om Tat Sat.

Los Instructores

SECCIÓN 1

ESTUDIO DEL BHAGAVAD-GITA.

"El Bhagavad-gita es apropiado para darnos una idea evidente tanto de lo más general como de lo más elevado en la religión hindú" C. W. Hegel.

A propósito, por favor recuerde la importancia de leer el capítulo correspondiente al Bhagavad-gita (como se indica en esta sección), antes de comenzar cada lección.

LA OPULENCIA DEL ABSOLUTO.

Al comienzo del Capítulo Siete del Bhagavad-gita, Krishna ha explicado Sus diferentes energías (materia y espíritu). Aquí en el Capítulo Décimo, Él le explica a Arjuna Sus opulencias específicas, manifestadas en Sus energías omnipenetrantes.

Krishna comienza por afirmar que aquéllos que son sabios, conociéndolo a Él como el Señor Supremo y la fuente original de todas las cosas, están libres de todas las reacciones pecaminosas. Ellos siempre se ocupan en el servicio devocional puro e inmotivado a Él (Bg. 10.28). Luego son descritas las características sublimes de tales devotos puros (Bg. 10.9). Krishna disipa la ignorancia de aquellos que son Sus devotos, y los conduce hacia Él (Bg. 10.10-11). Los versos del 8 al 11, conocidos tradicionalmente como catuh-sloki (o los cuatro versos) son considerados la esencia de las enseñanzas del Gita. Aquéllos que conocen a Krishna como el Señor Supremo y se rinden a Él completamente en devoción pura, son directamente iluminados por Él, y les muestra el camino para finalmente alcanzarlo.

Arjuna declara enfáticamente que acepta a Krishna como la Suprema Verdad Absoluta y su total obediencia a las instrucciones que le ha dado (Bg. 10.12-15). Más adelante, en este magnifico diálogo, Arjuna le pide a Krishna que describa en detalle Sus opulencias divinas, "por las cuales Tú penetras todos estos mundos y resides en ellos". (Bg. 10.16-18). Enseguida Krishna da la descripción de Sus principales opulencias. De las luces Él es el sol radiante, de las extensiones de agua, Él es el océano y de las cosas inmóviles, los Himalayas. Él es la sabiduría del sabio, la fuerza del fuerte, el esplendor de lo espléndido. Todos los maravillosos fenómenos que alguna vez manifiestan una gran fuerza, belleza, grandeza y sublimidad, tanto en el mundo material como en el espiritual, son simplemente manifestaciones fragmentarias de Sus energías y opulencias divinas. De este modo Krishna, siendo la causa de todas las causas (karana-karanam), es el Supremo Objeto de adoración de todos los seres (Bg. 10.19-41). En el último verso de este capítulo, Krishna dice que más importante que el conocimiento de Sus opulencias separadas es la comprensión de que éstas y todas las cosas existen debido a que Él entra en ellos como la Superalma (Paramatma), por la cual Él penetra y mantiene a todos los universos infinitos (Bg. 10.42).

SECCIÓN 2

EL VERSO DE LA QUINCENA.

Bhagavad-gita, Capítulo 2, Texto 59

visaya vinivartante niraharasya dehinah rasa-varjam raso’py asya param drstva nivartate

visayah - objetos Para el goce de los sentidos; vinivartante - se practica la restricción de; niraharasya - mediante restricciones neqativas; dehinah - para la corporificada; rasa-varjam - abandona el gusto; rasah - el mismo gusto; api - todavía; asya - su; param - El Supremo, un gusto superior; drstva - experimentando; nivartate - da la espalda a.

TRADUCCIÓN: Aunque el alma corporificada se esfuerce por renunciar al goce de los sentidos mediante regulaciones severas, todavía permanece con el mismo deseo sensual. Pero al experimentar al Supremo, lo cual es un gusto superior, si puede darle la espalda al placer material.

Las palabras claves de este verso son: "un gusto superior". Medite el estudiante sobre este tópico particular. En este verso vemos cómo no es posible renunciar al goce de los sentidos, ni siquiera mediante disciplina y severas regulaciones. Por lo tanto, sólo es posible renunciar al goce de los sentidos, cuando se experimenta "un goce superior", el cual sólo puede ser encontrado en la vida espiritual genuina.

SECCIÓN 3

YOGA Y MEDITACIÓN.

SURYA NAMASKAR (O SALUDO AL SOL).

Esta disciplina es una serie de asanas dinámicas, las cuales tienen como finalidad la sincronización de las distintas corrientes nerviosas que fluyen a lo largo de nuestro cuerpo. Dentro del cuerpo físico existen dos grandes sistemas nerviosos y una serie de glándulas que ordenan el movimiento y conducta del individuo en su vida diaria.

Estos sistemas son: el simpático y el parasimpático; las glándulas principales son: las suprarrenales, el páncreas, el hígado, el timo y la tiroides. Mediante la práctica de estas asanas se podrá regular perfectamente el funcionamiento de estos órganos. El resultado de esto es que se dispondrá de una mayor cantidad de energía tanto física como

síquica, e, indirectamente, una percepción mental más clara. En términos del Ayur Veda, estos ejercicios equilibran todas las Doshas.

A veces entendemos muy poco algunos aspectos básicos de nuestra existencia, tales como la autorrealización. Esto se refleja en el hecho de que tampoco entendemos muy bien el aspecto interno de nuestro cuerpo. Podemos decir que en realidad no nos conocemos a nosotros mismos, o que en el mejor de los casos este conocimiento es superficial. Usted puede empezar su diario proceso de yoga con estos ejercicios.

ASANAS:

1 - PRANAMASANA:

Párese derecho con los pies juntos. Coloque las palmas juntas frente al pecho. Relaje todo el cuerpo. Exhale lentamente.

(Ilustración)

2 - JASTA UTTANASANA.

(Ilustración)

Con total conciencia de cada movimiento, levante ambos brazos por encima de la cabeza. Mantenga los brazos separados al ancho de los hombros. Doble la cabeza y la parte superior del tronco hacia atrás. Inhale al levantar los brazos.

3.- PADAJASTASANA.

(Ilustración)

Dóblese hacia adelante hasta que los dedos o las manos toquen el suelo a los lados o frente a los pies. Trate de tocar las rodillas con la frente, pero no se esfuerce demasiado. Mantenga las piernas rectas. Exhale al doblarse hacia adelante. En la posición final trate de contraer el abdomen para expulsar la máxima cantidad de aire.

4.- ASHUA SANCHALANASANA.

(Ilustración)

Estire la pierna derecha hacia atrás tanto como pueda. Simultáneamente y sin mover el pie izquierdo, doble la pierna izquierda, llevando la cabeza hacia atrás, arqueada la espalda y la mirada dirigida hacia arriba. Al final del movimiento, el peso del cuerpo debe descansar en las dos manos, el pie izquierdo y la rodilla derecha. Inhale al estirar la pierna derecha hacia atrás.

5.- PARVATASANA.

(Ilustración)

Enderece la pierna derecha y coloque el pie izquierdo junto al pie derecho. Levante las caderas y baje la cabeza de modo que quede entre los brazos; el cuerpo debe formar dos lados de un triángulo. En la posición final deben quedar derechos los brazos y las piernas. En esta postura trate de mantener los talones en contacto con el suelo. Exhale cuando enderece la pierna izquierda y doble el tronco.

6.- ASHTANGA NAMASKAR.

(Ilustración)

Baje el cuerpo hacia el suelo, de modo que en la posición final de esta postura sólo toquen el suelo la punta de los pies, las rodillas, el pecho, las manos y la quijada. Las caderas y el abdomen deben estar ligeramente separados del suelo. Retenga el aliento. No hay respiración en este ejercicio.

7.- BHUYANGASANA.

Levante el cuerpo de la cintura para arriba estirando los brazos. Doble la cabeza hacia atrás. Esta posición final se conoce como Bhuyangasana. Inhale al levantar el cuerpo.

(Ilustración)

8.- Repita la posición 5a.

9.- Repita la posición 4a.

10.- Repita la posición 3a.

11.- Repita la posición 2a.

12.- Repita la posición 1a.

SECCIÓN 4

ASPECTOS VARIOS DEL CONOCIMIENTO VÉDICO.

Hoy continuaremos con nuestra explicación del sistema social Védico.

NECESIDAD DE BRAHMANAS.

El ideal Védico es que cada persona sea entrenada de acuerdo con sus cualidades e inclinaciones particulares. Es necesario que en cada sociedad haya especialmente guías, hombres cualificados cuyo trabajo no es pegar ladrillos o cualquier otra cosa, sino simplemente guiar con inteligencia real mientras que los demás hacen su trabajo de acuerdo con sus deseos. Donde existe tal guía, el trabajo se vuelve feliz. Krishna es el autor de las órdenes, y por lo tanto la existencia de una clase dirigente es eterna y natural, pero se necesita un entrenamiento. En la sociedad

democrática, la educación no estipula el entrenamiento de los brahmanas en su papel de guías. Aunque la necesidad de tales brahmanas es clara, no existe una institución para entrenar brahmanas adecuados.

Uno de los propósitos fundamentales del ISEV es entrenar tales Brahmanas cualificados para el beneficio de toda la sociedad. ¿Cuáles son las características de un Brahmana? ¿Qué hacen y qué no hacen? Primero que todo, ellos no comen carne, no se intoxican, no juegan, ni tienen vida sexual ilícita. De esta manera, ellos se convierten en una clase intelectual y purificada. Se dice que un verdadero Brahmana puede santificar a toda la sociedad. En la concepción de las cuatro órdenes como partes situadas en la forma universal del Señor Supremo, se dice que los brahmanas son la cabeza, los ksatriyas son los brazos, los vaisyas son el estomago y los sudras son las piernas. De la misma forma nuestro cuerpo necesita de todas las partes para su mantenimiento adecuado; no podemos decir que la cabeza no nos es indispensable. Necesitamos todo. Si hay un cuerpo sin cabeza, es un cuerpo muerto. Similarmente, si no hay un Brahmana o intelectual, esa es una sociedad muerta. Si alguien está trabajando para la comprensión del Señor Supremo, él es un Brahmana. ¿Por qué se le debe llamar a prestar servicio militar? Así como los brazos son necesarios para el cuerpo, de la misma manera son necesarios los arreglos militares, pero no personas con cualidades de brahmanas. Donde no existen disposiciones para la protección de los brahmanas, esa es una sociedad sin cabeza, sin cerebro: muerta. Y no puede existir paz en tal sociedad.

DEGRADACIÓN ACTUAL.

Por causa de la falta de entrenamiento de la gente en la era actual y debido a su práctica viciosa del sexo ilícito, consumo de carne e intoxicación, el Señor Caitanya declaró que: kalau sudra-sambhava, en la era de Kali todo el mundo es un sudra. La ceremonia Védica llamada Garbhadhana, en la cual el hombre y su esposa hacen votos antes de tener relación sexual y declaran que se unen para tener sexo con el fin de producir un niño consciente de Krishna, no se observa más. Por lo tanto, a menos que uno se someta a un proceso de aprendizaje y se cualifique como un Brahmana, no hay exigencia justa para un puesto tan importante y elevado.

SECCIÓN 5

PRINCIPALES FILOSOFÍAS DE LA AUTORREALIZACIÓN.

Hoy veremos PURUSA y PRAKRTI.

La palabra PURUSA (se refiere a Bhagavan, el Señor Supremo) quiere decir el predominado y el disfrutador supremo. "PRAKRTI" quiere decir la naturaleza predominada. Los seres vivientes (jivas) y la energía material (maya) son las formas más altas y más bajas de PRAKRTI, respectivamente. Purusa corresponde al masculino (el disfrutador) y Prakrti corresponde a lo femenino (el disfrutado). Claro está, ambos se complacen en esta relación.

El Svetasvatara Upanisad (6-7) describe el aspecto PURUSA de la Verdad Absoluta de esta manera: "Le conocemos a Él, quien es el Señor Supremo de los señores, el Soberano de los soberanos". Bhagavan Krishna afirma que: "De todo aquello que es material y de todo aquello que es espiritual, quiero que sepas con seguridad que de ambos Yo Soy el origen y la disolución". El Purusa es la Causa de todas las causas, la fuente energética de todas las energías. Aún cuando el jiva obtenga la liberación, él no puede asumir la posición del todo, del Purusa, porque el jiva es una parte eterna fragmentada del Purusa. (Srimad Bhagavatam Canto 10, Cap. 87 Verso 30).

El Bhagavata Purana (10.87.30) sintetiza la situación:

"¡Oh, eterno Supremo! Si todas las entidades vivientes corporificadas fueran eternas y omnipenetrantes como Tu, ellas no estarían bajo Tu control. Pero si las entidades vivientes son aceptadas como energías diminutas de Su Señoría, en seguida ellas están bajo Tu control Supremo. Por eso la verdadera liberación acarrea la rendición a Tu control de las entidades vivientes, y esa rendición las hará felices. Sólo en esa posición pueden ellas ser controladores. Por lo tanto, los hombres con escaso conocimiento, quienes defienden la teoría monista de que el Supremo y las entidades vivientes son iguales en todos los aspectos, en verdad se están desviando ellos mismos y desviando a los demás".

Puesto que solo el Purusa Supremo es el todo-predominante, el controlador independiente y el disfrutador, Él es llamado Asamaurdhva, "El más grande de todos". Al aprender a meditar en el Purusa o Purusottama (el ser viviente supremo) en sus diferentes manifestaciones como Narayana, Krishna, Vasudeva y Visnu, el jiva condicionado alcanzara la purificación y la liberación suprema de la transmigración.

SECCIÓN 6

EL YOGI Y SU RELACIÓN CON EL MUNDO.

EL YOGI Y LA VIDA SEXUAL.

"No hay enfermedad tan destructiva que la lujuria; ni enemigo peor que el apasionamiento; ni fuego como el de la ira y ningún sentido de felicidad como el del conocimiento". Canakya Pandit

Krishna dice en el Bhagavad-gita que las actividades sexuales que están de acuerdo con los principios religiosos no son diferentes de Él Mismo. Por lo tanto, son absolutamente aceptables y positivas. Al mismo tiempo, podemos ver que el mundo moderno ha llegado a un desastre sexual total: homosexualismo, prostitución infantil, miles de diferentes perversiones, abortos, divorcios, y miles de corazones y hogares destruidos. Todo esto ha probado que la así llamada revolución sexual no es más que un gran engaño y, en últimas, un desastre.

Sin embargo, los verdaderos sentimientos de amor, los cuales todo el mundo experimenta desde la temprana niñez con la relación materna, hasta el último respiro en forma de sentimientos afectivos por todos los familiares y seres amados, están basados en el impulso sexual, y ¿cómo se perpetuaría la humanidad sin el impulso sexual?

Por lo tanto, tenemos que conocer cuales son las relaciones necesarias y cuales nos llevan a la degradación.

Debido a la propaganda utilizada por la industria, el consumidor del mundo entero esta experimentando una ansiedad cada vez mayor por obtener placer sexual, y una cantidad igual de frustración al no alcanzar lo esperado.

Miles y miles de mujeres han tomado píldoras anticonceptivas, solamente para descubrir después que éstas son causantes del aumento en el porcentaje de cáncer, sin mencionar las enfermedades mentales. Y como subproducto de esto, la discordia en las relaciones entre esposo y esposa, y madre e hijos.

Sin embargo, el Señor Krishna nos da el equilibrio apropiado: Las relaciones sexuales en la sociedad humana (y especialmente para el yogi) están dirigidas únicamente a la procreación, y en particular a hijos conscientes de Dios. La cultura Védica nos ofrece un proceso purificatorio y científico por medio del cual uno puede estar seguro que su hijo será elevado y una honra para la familia. Al aceptar este proceso de purificación, el yogi practica automáticamente la autorregulación y, al mismo tiempo, está seguro de aceptar todas las responsabilidades que implica la crianza apropiada de su hijo con una base espiritual. En tal atmósfera, el niño podrá ser recibido en el mundo con afecto a diferencia de los padres así llamados modernos, quienes durante los primeros tres o cuatro meses de embarazo resuelven si matarán al niño o no, o si lo dejarán vivir para luego abandonarlo.

Es claro que los Vedas prohiben rigurosamente el aborto. El Srimad-Bhagavatam describe cómo en el momento de la concepción el alma espiritual entra en el útero de la madre a través del semen. Así, el embrión es una persona viva desde el primer momento. Dañar su propio hijo trae severas reacciones: "La sola concepción de la injusticia cometida a los parientes, asegura la pérdida de la tierra y el cielo. Tales pícaros se convierten en sucios gusanos". Pancatantra.

El famoso movimiento de liberación femenina anima a las mujeres para que se asocien con tantos hombres como les sea posible, y así tener la libertad de escoger entre la multitud. Sin embargo, la única libertad que ellas han ganado con esta práctica es la de poder escoger la persona a quien rogarán para conseguir el apoyo necesario para su hijo (el gobierno, sus padres, etc.), después que han sido embarazadas y abandonadas. O por supuesto, siempre queda la posibilidad de convertirse en la asesina de su propio hijo.

Esta llamada libertad ha sido la fuente de muchos conceptos erróneos acerca del propósito real de la vida humana y para la gente en general es muy difícil superar tales influencias y convertir de nuevo en algo saludable las relaciones sexuales, colocarlas en su perspectiva real y proporción adecuada en la vida humana, dejando así el tiempo y la energía requeridos a búsquedas más altas y elevadas.

El yogi puede controlar sus sentidos solamente cuando entiende que hombres y mujeres no son de hecho sus cuerpos si no que son almas espirituales eternas. Por el contrario, si uno se deja dominar por la visión material inmediata de: "yo soy un hombre; ella es una mujer" y el utilizarla o explotarla me dará un gran placer, entonces estamos asegurando nuestra degradación futura. Krishna explica en el Bhagavad-gita, que la lujuria surge de la modalidad de la pasión y ésta es el enemigo más terrible de todas las entidades vivientes, porque debido a su influencia ellas se vuelven irresponsables descuidan los deberes y metas reales de la vida humana.

Para aquellos que no son avanzados espiritualmente puede ser un poco difícil controlar el impulso sexual, pero si tratan de hacerlo sobre la base de una vida moderada y continúan practicando la meditación y la autorrealización, es seguro que alcanzarán al final la victoria sobre el acoso de los sentidos. Se sobreentiende que prácticas tales como ir al cine o leer pornografía son muy desfavorables para el Yogi que desea controlar el impulso sexual y ejecutar sus deberes adecuadamente. Por lo tanto, se recomienda que el Yogi esté absorto las 24 horas del día en actividades positivas que tengan relación con el avance espiritual, ya sea directa o indirectamente.

Al llenar así su conciencia con una gran necesidad de avance espiritual, él se liberará gradualmente de las confusiones causadas por la propaganda sexual de esta sociedad moderna artificial de consumo.

En la sociedad Védica existen cuatro ashramas, u órdenes sociales, las cuales, además del comportamiento social general, regulan también las relaciones entre los miembros del sexo opuesto. El brahmacari o estudiante, no realiza sexo. Cuando una persona se casa, a los 20 ó 25 años para el hombre y un poco menos para la mujer, entra, por lo tanto, en el grhastha ashrama, y él o ella pueden tener asociación con la esposa o el esposo siguiendo las regulaciones del matrimonio, y la vida sexual se dedica exclusivamente a procrear. Los niños que crecen de esta manera, podrán entender también que la meta de la vida es la conciencia de Dios. De esta forma, la relación conyugal puede ocuparse en el servicio de Dios.

En la sociedad Védica, las relaciones extra-matrimoniales están completamente prohibidas, y así se protege a la humanidad de muchos perjuicios, como niños indeseados, educación interrumpida o incompleta, etc.

Mediante este curso estamos tratando de darles una idea completa del sistema social Védico Varnashrama Dharma.

SECCIÓN 7

EL YOGA Y LA SALUD.

"Come sólo lo que es beneficioso para ti y satisface tu hambre. Piensa en tu digestión como también en la reacción por causar sufrimientos innecesarios a otros, y no arriesgues tu salud ni física ni espiritual". Pancatantra

Hoy tomaremos algunas sugerencias extractadas de los textos del Ayur Veda, que nos dan explicaciones prácticas sobre la salud, la nutrición y la dieta.

1.- Los alimentos cocinados no deben ser comidos fríos, pues ellos son muy pesados y difíciles de digerir.

2.- EL arroz puede ser recalentado, si esto se hace apropiadamente. El método es agregar un poco de agua al arroz y colocarlo dentro de una olla más amplia y llena de agua y hacer lo que conocemos como "baño de María". Entonces se pone a hervir el agua de la olla más grande y así el arroz se calienta sin que quede recocido o seco.

3.- Los chapatis (esta preparación se explicara en la Lección 12) que queden del día anterior, se pueden comer pulverizándolos. Coloque el polvo en un vaso de leche caliente y agregue miel y azúcar. Deje reposar la mezcla durante diez minutos y tómela como desayuno.

4.- Los chapatis que tengan más de 24 horas de preparados, también pueden pulverizarse. Agregue a este polvo miel y un poco de ghee y obtendrá laddu (esta preparación se explicará en la lección 13). Puede tomarse como kapha, el alimento más importante de las comidas.

5.- Miel, ghee, aceite y agua nunca deben mezclarse en partes iguales (ya sea juntos o en pares). Si uno los mezcla, debe hacerlo en proporciones desiguales para evitar reacciones tóxicas.

6.- Alimentos con gusto amargo (tikta rasa) son un antídoto cuando se han tomado muchos alimentos dulces. Los alimentos amargos son de gran ayuda para las personas con desórdenes en el kappa (desórdenes de la energía que controla las mucosidades), o que sufran de diabetes, artritis, forúnculos, etc.

7.- El arroz y la leche cuando son tomados juntos son livianos, pero cuando se cocinan juntos se vuelven muy pesados para la digestión.

8.- Yoghurt, arvejas, lentejas y rábanos no se deben comer diariamente.

9.- Para un apetito débil: un pedazo de ginger (jengibre) remojado en limón y sal y tomado antes de cada comida, le abrirá el apetito.

10.- Para ayudar a la digestión tome una o dos cucharadas de la siguiente mezcla después de cada comida: tueste semillas de hinojo o anís hasta que queden doradas y mézclelas con jugo de limón y un poco de cúrcuma.

Ahora, dos deliciosas preparaciones de arroz:

ARROZ CON ARVEJAS Y MANÍ.

1 y 1/2 Cucharadas (sopera) de Ghee, 1/2 Cucharada (sopera) de ajíes grandes, 1/2 Cucharadita de pimienta negra en polvo, 1/4 Taza de maní crudo, 1 y 1/4 De taza de arroz lavado, 1/2 Cucharadita de sal, 1/3 De libras de arvejas, 2 y 1/8 De tazas de agua.

Ponga el ghee en una sartén y caliéntelo a fuego medio o bajo. Agregue los ajíes machacados. Cuando éstos ya estén de color negro, agregue la pimienta negra en polvo. Luego agregue el maní y mezcle bien hasta que se haya dorado. Agregue el arroz lavado y escurrido, y continúe revolviendo hasta que el arroz se pegue un poquito a la olla en la base y a los lados. Agregue la sal y las arvejas. Siga revolviendo y luego agregue el agua. Deje hervir en fuego medio-alto, cúbralo y baje el fuego a bajo. Cocine de 15 a 20 minutos dejando la olla tapada y sin revolver el arroz. Después de 15 a 20 minutos destape la olla e introduzca una cuchara hasta el fondo de la olla. No revuelva. Si todavía está húmedo tape de nuevo la olla y continúe cocinándolo. Cuando la cuchara salga seca del arroz, éste está listo y puede retirarse del fuego. Remuévalo un poco en la superficie con un tenedor.

Ahora ofrézcala al Señor y disfrútela con sus familiares y amigos.

ARROZ CON LIMÓN (NIMBUBHAT).

Tiempo de preparación: 10 minutos. Tiempo de cocción: 25 a 35 minutos. Porciones: cuatro.

INGREDIENTES:

1 Taza de arroz de buena calidad, 2 Tazas de agua, 1 Cucharadita de sal, 2 Cucharadas de ghee o aceite vegetal, l/2 Taza de marañones pelados, 1/2 Cucharadita de urad dal, 1 Cucharadita de semillas de mostaza negra, 1/3 Cucharadita de cúrcuma, 1/3 Taza de jugo de limón, 2 Cucharadas de perejil fresco picado, u hojas de cilantro, 1/4 De taza de coco rallado, fresco o seco, para adornar.

PREPARACIÓN:

1.- Hierva el agua en una cacerola grande. Coloque el arroz, la sal y media cucharadita de ghee o aceite vegetal y tape bien la cacerola. Reduzca el fuego a bajo y deje hervir, sin revolver, durante 15 a 25 minutos (dependiendo de la clase de arroz) o hasta que el arroz esté coposo y tierno y el agua se seque. Retire del fuego y deje tapada la cacerola.

2.- Caliente la media cucharadita de ghee o aceite vegetal restante en una cacerola de dos cuartos, a fuego bajo. Coloque los marañones picados y déjelos freír hasta que se doren. Saque los marañones y colóquelos en la superficie del arroz cocinado. Tape nuevamente la olla del arroz.

3.- Coloque las semillas de mostaza y el urad dal en el ghee caliente y déjelas fritar hasta que estén crujientes y el urad dal esté bien dorado.

4.- Vierta cuidadosamente el arroz cocido en las especias fritas y rocíe la cúrcuma en polvo, el jugo de limón, y el perejil fresco picado o las hojas de cilantro. Revuelva suavemente para que se mezclen todos los ingredientes.

5.- Retire del calor y antes de ofrecer esta preparación a Krishna, adorne con el coco rallado.

Bueno querido amigo, otro paso más en nuestro camino, otro peldaño más en esta escalera del conocimiento Védico.

Om Tat Sat.

Los Instructores

EL COMIENZO DEL MOVIMIENTO HARE KRISHNA EN EL OCCIDENTE. AQUÍ SWAMI PRABHUPADA PREDICANDO EN EL SQUARE PARK DE NUEVA YORK EN 1966. (Foto)